

Repertoaren av fritidsaktiviteter hos äldre: ålder- och könsskillnader

Ingeborg Nilsson

Leg Arb ter, Med Dr. Umeå Universitet, Institutionen för Samhällsmedicin och Rehabilitering, Vårdvetarhuset, Arbetsterapi, 901 87 Umeå, Sverige. E-post: ingeborg.nilsson@umu.se

Syftet med den här studien var att belysa fritidsrepertoaren hos äldre utifrån kön och åldersgrupper. Data insamlades genom en populationsstudie och genom två pensionärsorganisationer i Norrland. Totalt deltog 286 frivilliga äldre mellan 65 och 98 år. Fritidsrepertoaren beskrevs genom MNPS intressechecklista som analyserades med Rasch analys. Resultaten visar att äldres repertoar mest sannolikt består av sociala aktiviteter, kulturella aktiviteter och att se på TV. Minst sannolikt på repertoaren återfinns bollspel och anläggningsidrott. I specifika aktiviteter identifierades signifikanta skillnader relaterat till kön och ålder. Könsskillnaderna kan härröras till traditionella könsmonster. Genom studien har äldres fritidsrepertoar identifieras och dessa fynd kan bidra till utveckling av hälsobefrämjande program för äldre.

Abstract: This study targets the leisure repertoire and differences between gender and age-groups among older people. Data was collected from a population-based survey among the oldest-old in northern Sweden as well as from two senior citizens' organizations in northern Sweden. In total 286 older people between 65 and 98 voluntary participated. Leisure repertoire was described by using Rasch analysis on the data from the MNPS interest checklist. The results show that the most likely to find on older peoples repertoire was social activities, cultural activities and watch TV. Least likely, older people describe ballgames and equipment sports as a part of their repertoire. Men and women had significant different repertoire, which could be related to traditional gender issues. Differences were also found related to age.

Introduktion

I Sverige, liksom i många delar av världen, ökar medellivslängden och resultatet blir att gruppen äldre proportionerligt kommer att öka jämfört med yngre grupper. Ur ett samhällsperspektiv kommer denna förändrade demografi att leda till en ökad ansträngning på samhällets service och omsorg när det gäller tillgång

och kvalité. För att möta detta ökade behov kommer hälsobefrämjande insatser inom olika områden att vara nödvändiga och viktiga åtgärder. Ett område som i hög grad förbisetts inom dagens vård och rehabilitering men som har hög potential att fylla en betydande funktion för att stödja ett gott liv är fritidsområdet (1).

De fyra hörnstenar som Folkhälsoinstitutet beskriver som nyckeln till gott åldrande handlar om social gemenskap, meningsfullt liv, näringsrik kost och fysisk aktivitet, och samtliga delar kan relateras till fritidsområdet. Fritidsaktiviteter kan beskrivas utifrån olika perspektiv, vissa hävdar att det handlar om de sysslor som utförs då man inte förvärvsarbetar och andra menar att det är den upplevelse man har av sysslan som utgör grunden om sysslan kategoriseras som fritidsaktivitet. Åter andra betraktar fritidsaktiviteter som en uppsättning sysslor som vanligtvis är sammankopplad med positiva och njutbara upplevelser och därför kallar denna typ av sysslor för fritidsaktiviteter. Fritidsaktiviteter har i forskning visat sig ha många positiva effekter. Några av dessa positiva följder är att de minskar risken att drabbas av demens (2), höjer livslängden (3), ökar fysiska förmågor och förbättrar livstillfredsställelsen (4). Då dessa typer av aktiviteter bidrar till positiva effekter borde mera aktiva åtgärder i hälsobefrämjande syfte skapas med utgångspunkt i fritidsaktiviteter. Kunskaper saknas dock då det gäller vilka aktiviteter som utgör fritidsrepertoaren för äldre. Syftet med denna studie var därför att belysa

fritidsrepertoaren hos äldre utifrån åldersgrupper och kön. De forskningsfrågor som skall besvaras är: Hur ser fritidsrepertoaren ut hos äldre? Finns det några skillnader mellan repertoaren för kvinnor jämfört med män? Finns det några skillnader mellan repertoaren hos äldre-äldre jämfört med yngre-äldre?

Metod

Undersökningens personer

Personerna som kom att ingå i denna studie hämtades från en populationsbaserad äldrestudie i Norrland, där 156 personer frivilligt deltog i studien. Dessutom ingick ytterligare 130 frivilliga från två pensionärsorganisationer i Norrland. Totalt ingick således 286 personer mellan 65-98 år (se Tabell 1), 58% var kvinnor och 54.5% var 85 år eller äldre vilket i denna studie räknas som äldre-äldre.

Procedur

De äldre som bidrog som en del i äldrestudien fick ett informationsbrev där de fick ta del av studiens övergripande syftet samt om de önskade delta i studien. De frivilliga fick ett hembesök där en arbetsterapeut med

Tabell 1. Karaktäristika av de frivilliga respondenterna som ingick i studien.

| | Antal |
|-----------------------------------|------------|
| Totalt ingick i studien | 286 |
| Kvinnor (%) | 166 (58) |
| Män (%) | 120 (42) |
| Yngre-äldre (65-84 år) (%) | 130 (45.5) |
| Äldre-äldre (84 år och äldre) (%) | 156 (54.5) |
| Spridning i ålder | 65-98 |

erfarenhet att jobba med äldre ställde frågor utifrån instrumentet om engagemang i fritidsaktiviteter. Närmare beskrivning av proceduren finns att läsa i von Heideken Wågert, 2006 (5) och Nilsson, 2006 (6). De frivilliga från pensionärsorganisationer blev kontaktade via föreningens ordförande. Den skriftliga informationen bestod initialt av syftet med projektet samt om de var intresserade av att medverka. De frivilliga fick därefter ett kodat brev med instruktioner och instrument som de fyllde i och returnerade anonymt tillbaka till författarna.

Instrument

Engagemang i fritidsaktiviteter insamlades med hjälp av en modifierad fritidschecklista, MNPS (7) som omfattar intresse för, utförande av, motivation för och känsla av välbefinnande från 20 olika aktiviteter. Den ursprungliga checklistan utvecklades av Norling (8) och därefter av Pettersson och Selander (1996). Ytterligare utveckling och validitet samt reliabilitetstest visar på god trovärdighet och acceptabel tillförlitlighet i variabler och skalan (7, 9).

Dataanalys

Fritidsrepertoar

I det första steget användes Rasch analys för att skapa linjära värden för aktiviteternas svårighetsgrad. Genom dessa värden kan hierarkier av intresse, utförande, motivation och välbefinnandet av fritidsaktiviteter. Därför skapas fyra hierarkier, från mest till minst sannolikt att de allra äldsta är

intresserade av, utför, är motiverade för och upplever välbefinnande från. De linjära aktivitetsvärdena uttrycks i enheten logits eller log-odds probability units.

Skillnader mellan kön och åldersgrupper

Separata Raschanalyser genomfördes för män och kvinnor samt yngre-äldre och äldre-äldre. De linjära aktivitetsvärdena d_1 , var sedan jämförd mellan grupperna för att bestämma om det fanns signifikanta skillnader i intresse, utförande, motivation och upplevt välbefinnande mellan män och kvinnor samt yngre-äldre och äldre-äldre. För att kunna bedöma om skillnaderna var signifikanta mellan grupperna kalkylerades (Z):

$$Z = (d_1 - d_2) / (SE1^2 + SE2^2)^{1/2}$$

Resultat

Fritidsrepertoar

Äldre är mest sannolikt intresserad av, utför, motiverade för och känner välbefinnande från sociala aktiviteter, kulturella aktiviteter och TV/video/bio (se tabell 2). Aktiviteter som äldre minst sannolikt är intresserad av, utför, motiverade för och känner välbefinnande från är anläggningsidrott och bollspel. Generellt, visar analysen att äldres repertoar mest respektive minst sannolikt består av samma aktiviteter oavsett dimension (intresse, utför, motiverad, välbefinnande). Utförandet av friluftaktiviteter beskrivs som mindre sannolikt än intresse, motivation och välbefinnandet av denna aktivitet.

Tabell 2. Linjära hierarkier av fritidsaktiviteter (från mest till minst sannolikt) som respondenterna uttrycker intresse i, utför, är motiverade för och känner välbefinnande från (logits)

| | Intresse | Utförande | Motivation | Välbefinnande | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| | Mest sannolikt | 17.8 Sociala aktiviteter | - 6.1 Sociala aktiviteter | 9.8 Sociala aktiviteter | 4.1 Sociala aktiviteter |
| | 28.7 Kulturella aktiviteter | 8.1 TV/ video/ bio | 18.0 Kulturella aktiviteter | 17.7 Kulturella aktiviteter | |
| | 31.7 TV/ video/ bio | 14.4 Kulturella aktiviteter | 23.5 TV/ video/ bio | 25.9 Friluftaktiviteter | |
| | 35.1 Friluftaktiviteter | 29.3 Matlagning | 25.9 Friluftaktiviteter | 26.3 TV/ video/ bio | |
| | 42.6 Musik | 29.9 Hushållsaktiviteter | 36.6 Matlagning | 35.1 Matlagning | |
| | 46.1 Matlagning | 36.0 Friluftaktiviteter | 40.8 Hushållsaktiviteter | 39.0 Hushållsaktiviteter | |
| | 47.0 Trädgård | 41.7 Musik | 41.4 Musik | 39.8 Musik | |
| | 47.8 Hushållsaktiviteter | 45.9 Trädgård | 42.7 Åskådande idrott | 42.8 Trädgård | |
| | 53.7 Åskådande idrott | 49.8 Nöjen | 43.3 Trädgård | 49.8 Åskådande idrott | |
| | 54.2 Motionsidrott | 49.9 Åskådande idrott | 55.1 Motionsidrott | 55.5 Motionsidrott | |
| | 55.0 Nöjen | 52.6 Spel | 56.7 Spel | 57.7 Spel | |
| | 56.5 Hobbies | 58.7 Föreningsliv | 57.8 Föreningsliv | 61.2 Nöjen | |
| | 56.9 Spel | 60.1 Motionsidrott | 59.6 Nöjen | 61.4 Hobbies | |
| | 57.0 Husdjur | 60.7 Hobbies | 59.6 Hobbies | 61.4 Föreningsliv | |
| | 57.7 Föreningsliv | 66.5 Fiske/jakt/skytte | 62.2 Fiske/jakt/skytte | 62.5 Fiske/jakt/skytte | |
| | 58.6 Fiske/jakt/skytte | 67.2 Bad/ båt/ segling | 62.6 Bad/ båt/ segling | 62.8 Bad/ båt/ segling | |
| | 61.4 Bad/ båt/ segling | 68.9 Religiösa aktiviteter | 65.9 Religiösa aktiviteter | 65.0 Religiösa aktiviteter | |
| | 62.6 Religiösa aktiviteter | 78.1 Husdjur | 84.5 Bollspel | 66.8 Husdjur | |
| | 64.0 Bollspel | 92.1 Bollspel | 91.3 Anläggningsidrott | 80.5 Bollspel | |
| | Minst sannolikt | 66.0 Anläggningsidrott | 96.5 Anläggningsidrott | 84.3 Anläggningsidrott | |

Skillnader mellan kön och ålder

Vissa skillnader i fritidsrepertoaren hittades i relation till kön, och åldergrupper i alla dimensioner av aktiviteter (se tabell 3). Generellt var män signifikant mer sannolikt att uttrycka sig gillande om fiske/jakt/skytte, åskådande idrott och spel medan kvinnor istället uttryckte sig mera gillande om hobbies, religiösa aktiviteter, föreningsliv och bad/båt/segling. De yng-

re-äldre uttrycker sig mera gillande för fiske/jakt/skytte, musik, nöjen, spel, tv och kulturella aktiviteter medan äldre-äldre uttrycker sig mera gillande om föreningsliv, hobbies och hushållsaktiviteter.

Tabell 3. Signifikanta skillnader i intresse, utförande, motivation och upplevt välbefinnande från fritidsaktiviteter i relation till kön och åldersgrupper (logits)*

| | Intresse | | Utförande | | Motivation | | Välbefinnande | |
|------------------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|---------------|-----------------|
| | Män | Kvinnor | Män | Kvinnor | Män | Kvinnor | Män | Kvinnor |
| Fiske/jakt/skytte | 5.21 | | 3.98 | | 4.34 | | 4.40 | |
| Åskådande idrott | | | 5.91 | 4.87 | | | | |
| Spel | 2.97 | | | | | | | |
| Hobbies | | 6.03 | | 4.63 | | 6.08 | | 5.71 |
| Religion | | 4.30 | | 3.86 | | 4.04 | | 4.16 |
| Föreningsliv | | 3.40 | | | | 2.29 | | 2.15 |
| Bad/båt/segling | | | | | | 3.10 | | 3.70 |
| | 65 år - 84 år | 85 år och äldre | 65 år - 84 år | 85 år och äldre | 65 år - 84 år | 85 år och äldre | 65 år - 84 år | 85 år och äldre |
| Fiske/jakt/skytte | 3.96 | | 2.98 | | 3.69 | | | |
| Musik | 2.76 | | 5.00 | | 4.22 | | | |
| Nöje | 3.43 | | 3.90 | | | | | |
| Spel | 2.99 | | | | | | 3.36 | |
| TV | 4.92 | | | | | | 6.40 | |
| Kulturella aktiviteter | 4.52 | | | | | | 3.31 | |
| Åskådande idrott | | | 4.08 | | 8.69 | | 6.83 | |
| Husdjur | | | | | | 2.94 | | |
| Föreningsliv | | 6.89 | | 8.65 | | 8.26 | | 8.24 |
| Hobbies | | 7.18 | | 7.73 | | 8.04 | | 9.23 |
| Hushållsaktiviteter | | 2.96 | | | | | | |

* Z värden är beskrivna med en större sannolikhet, $Z \geq 2.00 = p \leq 0.05$.

Diskussion

Studiens resultat överensstämmer med kunskap som tidigare fanns om fritid för de allra äldsta (9). De sysslor mest sannolika som fritidsaktivitet hos äldre, Social aktiviteter, Kulturella aktiviteter har i tidigare studier visat sig ha positiva effekter för personen. Att se

TV, den tredje mest sannolika aktiviteten är traditionellt sett som en passiv aktivitet och därmed mindre positivt. TV:s betydelse för äldre har dock den senaste tiden rönt forskningsintresse och där har flera positiva och viktiga ändamål med aktiviteten påvisats (10). Att se TV har exempelvis beskrivits

som sätt att hålla sig ajour med aktuella händelser och att programmen ger upphov till samtalsämnen med familj och vänner.

Att äldre oavsett kön och ålder, minst sannolikt uppger bollsport och anläggningssport som en del av fritidsrepertoaren är mindre förvånande med tanke på de krav som dessa aktiviteter ställer på sin utövare. Resultaten visar samtidigt att dessa former av fritidsaktiviteter är relevant för gruppen äldre även om de tillhör aktiviteter som mindre sannolikt finns på fritidsrepertoaren.

De traditionella könsskillnader som redovisats i resultatet har delvis beskrivits tidigare i litteraturen (11). En del av skillnaderna kan förstås utifrån att kvinnor i högre utsträckning än män lever ensamma på äldre dar. Att ägna sig åt föreningsliv och besöka gudstjänster kanske kan ses som ett sätt att behålla sociala nätverk. I tidigare studier (9) av de allra äldsta visar det sig att kvinnor uttryckte en högre grad av gillande för hushållsaktiviteter och matlagning, dessa skillnader verkar inte bestå när gruppen utvidgas att bestå av både yngre- och äldre-äldre. Könsskillnader inom äldres fritidsaktiviteter bör dock utforskas ytterligare.

Preventiva liksom rehabiliterande insatser som riktas mot sköra äldre idag omfattas i liten omfattning av fritidsaktiviteter, detta område har potential att utvecklas. Med stöd i Folkhälsoinstitutets sammanfattning om faktorer av betydelse för ett gott åldrande, liksom annan litteratur i området, så

är fritidsaktiviteter av stor vikt. Det är därför nödvändigt att systematiskt arbeta med att identifiera den enskilda äldres fritidsliv och med utgångspunkt i detta ge råd och stöd hur engagemanget kan bibehållas eller ökas. Dessa insatser bör inte ges enbart till den som drabbats av sjukdom eller skada utan snarare bedrivs som en hälsobefrämjande samhällsservice. Idag förlitar vi oss i hög utsträckning enbart till att frivilliga organisationer skall erbjuda aktiviteter relaterat till fritidsområdet, nu behöver också äldreomsorg och primärvård medvetet satsa professionellt på detta område. Med stöd i denna studies resultat kan vi förstå äldres intressen och motivation för olika aktiviteter, vilka aktiviteter den äldre utför liksom hur den äldre ser på kopplingen mellan fritidsaktiviteter och välbefinnandet. Resultatet kan utgöra guidelines för hälsobefrämjande initiativ i äldreomsorg och primärvård.

I hög grad har äldreforskningen liksom vården ägnats sig åt att utreda befintliga problem och diagnoser snarare än att finna vägar att förebygga och bibehålla ett gott liv som gammal. Nu är det hög tid att vidga fokus för att också förstå relationerna mellan aktiviteter och ett gott åldrande, fritiden som aktivitetsarena kan vara ett område som bidrar till detta.

Referenser i urval

1. Agahi N. Leisure in late life, Pattern of participation and relationship to health. Stockholm: Karolinska Institutet; 2008.
2. Fratiglioni L, Paillard-Borg S, Winblad B. An active and socially integrated lifestyle in late life might protect against dementia. *The Lancet, Neurology*. 2004;3:343-53.
3. Glass TA, de Leon CM, Marottoli RA, Berkman LF. Population based study of social and productive activities as predictors of survival among elderly Americans. *British Medical Journal*. 1999;319:478-83.
4. Nilsson I, Bernspång B, Fisher AG, Gustafson Y, Löfgren B. Engagement in occupations and life satisfaction in the oldest old: The Umeå 85+ study. *OTJR: Occupation, Participation and Health*. 2007;27:131-9.
5. von Heideken Wägert P. Health, physical ability, falls and morale in very old people: The Umeå 85+ study. Umeå, Sweden: Umeå University; 2006.
6. Nilsson I. Occupational engagement among older people: Evaluation, repertoire and relation to life satisfaction. Umeå: Umeå University; 2006.
7. Nilsson I, Fisher AG. Evaluating leisure in the oldest old. *Scandinavian Journal Occupational Therapy*. 2006;13:31-7.
8. Norling I, Jägnert C. Fritiden i din kommun (Leisure in your municipality) In Swedish. Solna, Sweden: Naturvårdsverket; 1986.
9. Nilsson I, Löfgren B, Fisher AG, Bernspång B. Focus on leisure repertoire in the oldest old: The Umeå 85+ study. *Journal of Applied Gerontology*. 2006;25:391-406.
10. Östlund B. Watching television in later life: A deeper understanding of the meaning of TV viewing for desing in geriatric contexts. Submitted. 2008.
11. Di Mauro S, Scalia G, Di Mauro A, Di Fazio I, Giuffrida F, Leotta C, et al. The leisure time and the third age: The expericence of a geriatric day hospital. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 2001;33:141-50.

För fullständig referenslista vänligen kontakta författaren.